

健康校園 - 從「態度」到「習慣」

近日閱讀了傅浩堅教授的<全民運動及健康>一書，他指出：「體育運動，閒暇，和健康，都會影響我們生活的質素，因此，我們必須養成良好的習慣，並徹底了解它們的特性...作為二十一世紀，新時代的人類，我們要做到 - 敬業樂業，關心環境，熱愛親人/朋友；每天走動一至二小時，飲食均衡，注意營養，保持適當的體重...」。

本年度本校的關注事項之一正是「建設健康校園，培養學生身心的發展」，相信同學對「健康」的定義並不陌生，對以上傅教授所指的健康生活要素，必定已從日常生活中不同媒體的耳濡目染，以及學校課本的內容，認識了不少健康知識，但傅教授其中提到：「我們必須養成良好的習慣」這一點就似乎並非人人做到，這也正是我們把「健康校園」提升至學校關注事項的目的。

同學每星期五天，每天 7-8 小時在學校裏生活，我們希望在校園生活中，幫助同學養成「健康」的習慣，我們刻意為同學選取提供健康食物的小食部及午膳供應商，同學透過學校訂購的午膳，必須符合「三低一高」的標準，必須為低糖、低脂、低卡路里，和高纖的食物，所以同學會發現小食部找不到薯片、汽水等食物，而午膳的味道也可能感到較清淡。在體育運動方面，我們引入了早上進行的「護脊操」運動，透過師生一起做早操，加強同學運動的意識。此外，我們也關注同學休息時的活動，本年度增設了午間康樂活動，在操場劃分出下棋區、休閒閱讀區、跳繩區，跳飛機活動等，下半年將計劃引入午間電影欣賞、小組集體遊戲等，希望同學在忙碌的學習生活中，也懂得善用餘暇，進行有益身心的活動。

健康的生活也必須包括心理情緒的健康，近日我們在校園舉辦了「微笑行動」，還將同學們溫馨可愛的笑臉掛在地下禮堂內，讓我們在充滿笑容的氣氛中生活。此外，幫助同學建立良好的品德，也是健康生活的重要元素，我們今年特設「雙月訓」，重點提醒同學們一些基本的生活態度，正如我們在十月和十一月的「雙月訓」是「禮貌」，這重點似乎是很普通，每一同學都知道的，但我則對同學提出更高的要求，不單是要能做，要是從心而做，更重要是養成習慣，正如我多番提醒同學，早上風紀同學替我們檢查手冊後，我們應該說聲「謝謝」，不要將風紀同學為我們的服務看成是理所當然的，這道理也希望同學帶回家去，不要將媽媽每天替你收拾家居、爸爸每天替你檢查家課等事情，看成是理所當然的，請同學要習慣說「多謝爸爸」、「多謝媽媽」等感恩的說話，請同學緊記：

**心若改變，態度跟著改變；
態度改變，習慣跟著改變；
習慣改變，性格跟著改變；
性格改變，人生跟著改變。**

希望家長和同學們都明白我們為同學刻意建設健康校園生活的目的，也希望家長們與學校一同一起努力，將健康生活的習慣，由學校連繫至家庭，甚至感染親友們，一起建設健康的社區、優質的生活環境。